



Psicologia em Estudo

ISSN: 1413-7372

ISSN: 1807-0329

Universidade Estadual de Maringá

Jimenez, Carlos Alberto Rosas
PERSONAS ALTAMENTE SENSIBLES
Psicologia em Estudo, vol. 25, e47811, 2020
Universidade Estadual de Maringá

DOI: <https://doi.org/10.4025/psicolestud.v25i0.47811>

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=287165963044>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org



Sistema de Información Científica Redalyc
Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso
abierto

PERSONAS ALTAMENTE SENSIBLES

Carlos Alberto Rosas Jimenez^{1 2}, Orcid: <http://orcid.org/0000-0003-1529-3785>

PESSOAS ALTAMENTE SENSÍVEIS

HIGHLY SENSITIVE PEOPLE

Personas altamente sensibles (PAS)³ (Pardo, 2018) es un libro que se lee fácilmente con una descripción científica de lo que es una *High Sensitive Person* (HSP). Este libro, basado en investigaciones psicológicas precedentes, busca alertar a la comunidad científica de cómo la alta sensibilidad se ha confundido con la introversión, la inhibición y el neurotismo, entre otros. Lo cierto es que trabajos previos, sobre los cuales se apoya este libro, han permitido a los PAS a comprenderse mejor. Entre los principales rasgos de estas personas están: el procesamiento de la información de manera profunda, la alta sensibilidad, la alta frecuencia con la que se sobreestiman y la gran capacidad para captar detalles y sutilezas. A continuación una descripción más detallada del libro.

En seis capítulos Rafael Pardo nos brinda los siguientes elementos sobre los PAS: Primero describe '¿Qué es una persona altamente sensible?'; segundo, ilustra los 'Fundamentos científicos'; tercero, presenta una 'Guía de supervivencia social para un PAS'; cuarto, ayuda a resolver cuando 'Soy PAS y no lo entiendo'; quinto, brinda 'Algunos consejos útiles'; y sexto, pone a disposición algunas 'Claves espirituales'.

Como se mencionó anteriormente, hay cuatro rasgos que describen muy bien a los PAS. El primero es que procesan profundamente la información, es decir, son grandes rumiantes, tienen la mente abierta y flexible, captan gran cantidad de información y necesitan procesarla de manera más lenta que los demás. No obstante, la rumiación no se relaciona con la hiperreflexión de los neuróticos; se trata más bien de una necesidad de descomponer lo que han percibido de un golpe de vista. En segundo lugar, son de fácil sobreestimulación, o sea que tienen una capacidad sensorial muy desarrollada, reciben mucha más información (entre ocho y diez veces respecto a un no PAS) del entorno que le rodea; y no solo captan la información con mayor cuantía, sino también con mayor calidad. Sin embargo, el exceso de estimulación ambiental los agota, por eso si un PAS ha captado mucha información en un día, necesitará dormir más que un no PAS, incluso un día agradable puede agotarlos. En tercer lugar, son emocionales y empáticos, son buenos escuchantes para las confidencias, pues son hábiles para tratar cuestiones íntimas de otras personas o acoger problemáticas, se implican mucho cuando se ha puesto en entredicho la justicia o el honor de alguien y no soportan la agresividad ni las mentiras ni las dobles intenciones. De igual manera, están pendientes de regalos sencillos o detalles bonitos para

¹ Facultad de Bioética, Universidad Anáhuac, Ciudad de Mexico, Mexico.

² carlosalbertorosasj@gmail.com

³ A partir de ahora, tal como lo hace el autor del libro, nos referiremos a las Personas Altamente Sensibles como 'los PAS'.



otras personas. El problema es que su sentimentalidad hace que en ocasiones puedan tender a formas de dependencia emocional, o a agobiar a los demás con sus demandas de cariño y cercanía. En cuarto lugar, son capaces de percibir matices a través de los cinco sentidos, pero no se debe simplemente a la agudeza física de sus sentidos corporales, sino también a un sistema neurosensorial más desarrollado. Por ejemplo, son expertos en captar el lenguaje no verbal y saben si la otra persona se alegra o no con una visita.

Todo lo anterior tiene un fundamento científico. Y es que los PAS tienen mayor actividad cerebral para reconocer los sentimientos ajenos; pues se ha demostrado mediante escáner fMRI (functional Magnetic Resonance Imaging) que los PAS tienen un circuito empático diferente. Por otro lado, estudios demuestran que los individuos con alta sensibilidad evidenciaron una mayor activación cerebral en las áreas funcionales del cerebro que están implicadas en la atención visual y el proceso ocular. Así mismo, profesionales chinos y estadounidenses demostraron que la liberación de dopamina en los PAS tiene un sistema diferente. Sumado a lo anterior, los PAS perciben de manera diferente, más libre, lo que les permite estar más centrados en los detalles del estímulo y menos atentos al significado cultural asociado al mismo, característica que es muy positiva porque les permite estar menos influenciados por los estereotipos o los prejuicios. Como tienen una gran facilidad para percibir el lenguaje artístico, esto les provoca relajación.

Cabe anotar que la alta sensibilidad no se identifica con el rasgo de introversión ni tampoco hay una relación directa entre los cuatro rasgos básicos de los PAS con los cinco rasgos de personalidad neurótica. El temperamento de los PAS ha sido históricamente muy difícil de entender y ha sido calificado con muchas etiquetas, como el tímido, inhibido, neurótico, etc; pero el proceso sensorial de los PAS ha sido específicamente encontrado como independiente de la introversión o el neurotismo.

El doctor Pardo da una breve guía de supervivencia social para los PAS, indicando que no siempre es adecuado ayudar, que la empatía puede en ocasiones lesionar el bien común, que los prejuicios pueden tener también una función positiva dependiendo del contexto, que los PAS aprendan de alguna manera a comportarse como los demás, y finalmente, que se esfuercen por encajar en algunos grupos sociales para su propio bien. Otros consejos útiles que da el autor a los PAS es que practiquen el pensamiento lógico y el análisis racional de las situaciones, que empleen un modo fijo de proceder ante los demás, que reordenen la jerarquía afectiva, que se abran a lo imprevisto, que aprendan a establecer límites y que sepan dar tiempo a los procesos de los demás.

Un rasgo particular que queremos destacar de los PAS es que trabajar de cara al público les genera un estrés emocional muy grande y que no les será fácil vencerlo. No es extraño que los que trabajan de cara al público sean proclives a quemarse (síndrome del *burn out*). Un PAS es especialmente sensible a la evaluación de los demás, por lo que se estresará más fácilmente en este tipo de trabajos. Esto es muy importante saberlo porque un PAS puede tender por naturaleza a profesiones como enfermeros, trabajadores sociales o profesores, el autor no lo menciona, pero podemos agregar aquí a religiosos, sacerdotes o médicos; con lo cual, deben tener en cuenta la implicación emocional de este tipo de tareas, y dado que en su modo de actuar hay una reactividad emocional, este tipo de profesiones no son siempre las más adecuadas a largo plazo. Más bien, los PAS suelen ajustarse bien al papel de consejeros, escritores, historiadores, filósofos, artistas, teólogos o terapeutas, entre otros. En síntesis, no serán los reyes guerreros o gobernantes que lleven a cabo la ejecución de acciones como dirigentes, sino más como consejeros que orienten la acción y busquen soluciones creativas a los problemas.

Para terminar, el autor menciona que las personas sensibles están especialmente capacitadas para captar el lenguaje espiritual; ya que tienen gran necesidad de extraer significados profundos de los hechos, la capacidad de comprender y usar símbolos, su orientación a la ayuda de las personas, su empatía al sufrimiento ajeno, su hambre de integridad u honestidad y desean un nuevo orden de las cosas porque este mundo les parece sumamente feo. Claro está que, dice el autor, es improbable que se adapten a un grupo de oración o un carisma concreto puesto que son introvertidos (en el 70%), intuitivos, abiertos, flexibles y en búsqueda constante; de tal manera que no hay grupo, ideología o práctica espiritual que les agote la experiencia de Dios, difícilmente encontrándose cómodos en organizaciones religiosas.

En síntesis, el libro es una importante clave de lectura del propio interior para los que nos identificamos con las Personas Altamente Sensibles. De manera que recomendamos la lectura de este libro para todas aquellas personas que puedan sentir que son un poco más sensibles que el común de la población, pues como dice Pardo, son alrededor del 20% de la población en general. De todas formas, es un libro que también deberían leer los no PAS para que entiendan un poco más a este tipo de personas altamente sensibles, pues su existencia puede ser a veces pesada cuando no son comprendidas por el restante 80% de la población. El doctor Pardo brinda un amplia bibliografía técnica y especializada en el tema, que puede ser consultada por quienes así lo deseen y puedan complementar con datos científicos lo que en este libro se expone.

Pensamos que un libro como este puede tener una amplia difusión en la comunidad científica por su aparato crítico detallado y muy completo; así como puede tener una extensa difusión en el público en general, dada su claridad, precisión en el lenguaje y su corta extensión. Incluso, está muy bien situado en la realidad actual que viven este tipo de personas PAS. De manera que alentamos la publicación de libros de este estilo para el progreso en la comprensión y autoconocimiento de la sociedad en general.

Referências

Pardo, R. (2018). *Personas altamente sensibles*. Bilbao, ES: Desclée de Brouwer.

Recebido em 06/05/2019

Aceito em 17/07/2020

Carlos Alberto Rosas Jimenez: Biólogo, Universidad de los Andes, Bogotá, Colombia, Filósofo y Teólogo, Universidad Pontificia Bolivariana, Medellín, Colombia, Master in Global Bioethics (c), Universidad Anáhuac, México, D.F., México, CEO Fioretti - Child Protection.